

Råd till dig som blir sjuk eller vårdar en sjuk

Hygieniska riktlinjer

Vård hemma vid influensa

De allra flesta som får influensa tillfrisknar på egen hand, utan behandling eller sjukhusvård. Men många får hjälp och omvårdnad i sina hem, av personal från kommuner eller landsting, eller av anhöriga.

Denna information kan vara ett stöd för alla som vårdar influensasjuka personer i deras hem. Här får du veta hur du skyddar dig själv från att smittas och hur du hjälper den influensasjuka personen att inte smitta andra. Råden gäller vid all influensasjukdom, både under pandemin med den nya influensan A (H1N1) och vid den vanliga influensasäsongen.

Influensa smittar vid nära kontakt

Influensa smittar vid nära kontakt mellan människor. Man är smittsam från någon dag innan symtomen visar sig och vanligen 5-7 dagar framåt. Influensaviruset finns i luftvägarna och sprids via små droppar av t ex saliv.

Smittrisken är därför störst när den som är sjuk hostar eller nyser direkt på en annan person.

Undvik att röra vid din näsa eller mun när du vårdar en person som har influensa.

Viruset kan föras vidare från händerna till dörrhandtag och andra föremål, där det kan leva vidare flera timmar. Andra personer kan sedan få viruset på händerna och smittas om det kommer in i näsan eller munnen.

Vila, dryck och febernedsättande

- ▶ Se till att den som är sjuk kan vila.
- ▶ Ge rikligt med dryck.
- ▶ Värk och feber kan dämpas med läkemedel som innehåller paracetamol (Alvedon, Pamol, Panodil, Perfalgan, Reliv).

OBS: Om barn och ungdomar har influensa, tänk på att **inte** ge dem **acetylsalisylsyra** som febernedsättande läkemedel med (Albyl, Alka-Seltzer, Aspirin, Bamyl, Magnecyl, Migpriv, Treo). Det kan i mycket sällsynta fall leda till Reyes syndrom, med svåra symtom som kan drabba barn under tiden de tillfrisknar från någon virusinfektion, t ex influensa.

Kontakt med sjukvården per telefon

Influensa sprids lätt vidare i exempelvis väntrum. Den person som är sjuk bör därför ta den första kontakten med sjukvården per telefon, via telefonnummer 1177 eller annat nummer som gäller i ert landsting. Om symtomen förvärras bör man återigen ta kontakt med sjukvården.

När bör du kontakta läkare?

Kontakta läkare om den som är sjuk:

- ▶ andas tungt eller har smärtor i bröstet
- ▶ blir blå/blåviolett om läpparna
- ▶ visar tecken på att vara uttorkad (är torr i munnen och kissar mycket lite)
- ▶ kräks mycket eller har svårt att dricka tillräckligt (innebär risk för uttorkning)
- ▶ får krampanfall
- ▶ inte reagerar som vanligt eller verkar förvirrad

Minska risken att du eller andra smittas

Det finns många saker du kan göra för att undvika smitta.

Så här skyddar du dig:

- ▶ Tvätta alltid händerna med tvål och vatten om du ser smuts på händerna.
- ▶ Låt händerna torka och desinfektera dem därefter med handsprit.
- ▶ Använd handskar vid arbetsmoment där du kan komma i kontakt med den sjuka personens saliv eller andra kroppsvätskor.
- ▶ Desinfektera händerna med handsprit när du tagit av dig handskarna.
- ▶ Använd ett plastförkläde när du arbetar nära en influensasjuk person och riskerar att få stänk på dig.
- ▶ Använd munskydd när du är nära den som har influensa, det vill säga på mindre än en meters avstånd. Visir kan vara bra för att undvika att få droppar av saliv i ögonen.
- ▶ Använd andningsskydd minst FFP2 och visir eller skyddsglasögon om du utför arbetsmoment som kan innebära aerosolbildning eller stänk, t ex slemsugning eller inhalationsbehandling.

Du och den person du vårdar i hemmet bör också tänka på dessa saker:

- ▶ Så få personer som möjligt bör sköta hemtjänst och omvårdnad hos den som är sjuk i influensa. Om det går bör besök undvikas.
- ▶ Den som är influensasjuk bör vistas inom ett begränsat område i hemmet och gärna ha eget sovrum, egen toalett och badrum. Håll dörren stängd, men vädra ofta.
- ▶ Alla personer i hemmet bör ha egen handduk eller använda pappershanddukar.
- ▶ Se till att den som har influensa kan tvätta händerna eller använda handsprit. Handsprit kan man ha bredvid sängen.
- ▶ Se till att pappersnäsdukar finns bredvid sängen, att hosta eller nysa i. En plastpåse bör också finnas vid sängen, där den som är sjuk direkt kan kasta använda pappersnäsdukar.
- ▶ Be den som är sjuk att nysa eller hosta i armvecket om inga pappersnäsdukar finns tillgängliga, för att hindra virus från att spridas i rummet.

Munskydd kan skydda mot stänk

Munskydd kan skydda mot stänk från små droppar med virus. De gör därför främst nytta när man rör sig på mindre än en meters avstånd från den som är sjuk i influensa. Använd då engångsmunskydd som är vätskeavvisande (s.k. kirurgiskt).

Ta av och kasta munskyddet i en soppåse varje gång du går ut ur rummet.

När du annars rör dig i bostaden gör de ingen större nytta. Desinfektera händerna när du tagit av dig munskyddet.

Om du utför åtgärder som kan leda till aerosolbildning, t ex inhalationsbehandling, slemsugning eller bronkoskopi, bör du använda stänk- och andningsskydd i form av filtrerande halvmasker av minst typ FFP2, samt visir eller skyddsglasögon.

Den som har influensa kan använda munskydd om han eller hon behöver gå hemifrån eller träffa andra på nära avstånd.

Så tar du på dig munskyddet

1. Placera munskyddet över näsa, mun och haka
2. Kläm åt metallskenan över näsryggen så att munskyddet sitter bra
3. Fäst snörena (eller gummibandet) bakom huvudet
4. Justera munskyddet så det sitter bra runt näsan och över hakan

Så tar du av dig munskyddet

1. Rör inte själva munskyddet, bara snörena (gummibandet) bakom huvudet.
2. Lossa det nedre bandet först, därefter det övre bandet.
3. Lyft munskyddet från ansiktet medan du håller i banden
4. Kasta munskyddet i soporna utan att ta på det.
5. Desinfektera händerna med handsprit

Begagnade munskydd ska **inte** användas på nytt. Det kan öka risken för smitta.

Rutiner för tvätt, rengöring och avfallshantering

- ▶ Kasta pappersnäsdukar, munskydd och annat som du eller den sjuka personen har använt. Desinfektera händerna så snart du slängt avfallet.
- ▶ Använd en plastpåse för sopor, som kan knytas ihop när den är full. Påsen kan kastas i vanliga sopbehållare. Desinfektera händerna när du knutit ihop påsen och kastat den.
- ▶ Tvätta regelbundet av nattduksbord och andra plana ytor runt den som är sjuk i influensa. Rengör också badrummet som den sjuka använder, särskilt toalettstol, spolknapp, vattenkranar, strömbrytare och dörrhandtag. Desinfektera händerna efteråt.
- ▶ Textilier som använts av den som är sjuk behöver inte tvättas åtskilt från annan tvätt, men ska vara nytvättade innan de används av någon annan. Desinfektera händerna när smutsvätten är omhändertagen.
- ▶ Koppar, glas och bestick som använts av den influensasjuka personen kan tas om hand tillsammans med annan disk.

Prata med din arbetsgivare om hur du skyddar dig och andra

Du som arbetar med att ta hand om personer som är sjuka i influensa behöver vara extra noggrann med hygienrutinerna. Det kan skydda dig från att smittas själv och hjälper dig att inte föra smitta vidare till andra.

Din arbetsgivare* ska se till att du har det du behöver, t.ex. handsprit, skyddshandskar och munskydd/andningsskydd, och att du vet när och hur du ska använda utrustningen.

* Enligt Arbetsmiljöverkets föreskrifter (AFS 2005:1) om mikrobiologiska arbetsmiljörisker – smitta, toxinpåverkan, överkänslighet

Dessa riktlinjer är utarbetade av Socialstyrelsen <http://www.socialstyrelsen.se/>

Birgit Bårring
Medicinskt ansvarig sjuksköterska
Karlsborgs kommun